

王小蕾
刘晓静
戚艳伟 / 译

【日】本多静六 / 著

淡定的 活法

淡定是一种态度，
让你气定神闲；
淡定是一种力量，
让你从容冷静。

日本人推崇的“活法”书

稻盛和夫《活法》的启蒙书

“经营之神”松下幸之助、日本著名评论家渡部升一强力推荐

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

淡定 的 活法

王小蕾

刘晓静

戚艳伟 / 译

【日】本多静六 / 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的活法 / (日) 本多静六著; 王小蕾, 刘晓静, 戚艳伟译. —2版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5484-2834-3

I. ①淡… II. ①本…②王…③刘…④戚… III. ①人生哲理-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第180013号

书 名: 淡定的活法

作 者: [日] 本多静六 著 王小蕾 刘晓静 戚艳伟 译

责任编辑: 杨 磊 李金秋

责任审校: 李 战

封面设计: Amber Design 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨久利印刷有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 字数: 165千字

版 次: 2016年11月第2版

印 次: 2016年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-2834-3

定 价: 35.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

译者序

六十年前的某天，下着小雨，日本伊豆的某座山中，一位老者边走边放声高歌。大斗笠、旧布衫、旧短裤、脚蹬木屐、手执拐杖，斗笠下的一大撮白须随风摆动。雨中的山路崎岖泥泞，但却挡不住老者歌唱的好心情，也挡不住老人歌声中的豁达和从容。

这个快乐的老人名叫本多静六。

本多静六（1866—1952），日本著名林学家、造园家、东京帝国大学教授，被誉为“日本公园之父”。同时，他还是一位白手起家创造了巨额财富的亿万富翁和散尽千金回报社会的大慈善家。

本书引导了一大批人积极向上地面对生活、改善生活，甚至被很多学者称为“人生指南书”。六十年过去了，在突如其来的经济危机和突发疾病日益增多的社会背景下，这本书又重新回到人们的视野，一经再版，迅速登上日本图书的各大排行榜榜首，其受欢迎程度受到了我国媒体的广泛关注。在如今励志、方法性图书泛滥的时代，到底是什么力量让本多静六的这本书不仅经受住了时光的考验，也经受住了不断翻新的

价值观的考验呢？

我想其中的原因，大概有以下几个方面：

首先，它简单。简单绝对不是一个象征没有挑战性的词，而是从头至尾作者没有使用任何令人费解的理论，却用最轻松易懂的语言将每个人都密切关注的问题——大到人生观、价值观，小到储蓄法、房屋的选择法等，一一道来。虽然本多先生写此书时已经年逾八十，但是文风的确是难得的亲切可爱，不带丝毫的说教气。仿佛一位老爷爷笑咪咪地坐在院子里一边晒太阳，一边讲述他生活中的乐趣和他在八十多年的时光中所经历的种种。

其次，它实用。实用到你看完本书就可以马上付诸实践，不需要任何特别的道具，因为这本书就是一个朴实的老人用他的生命实践得出的最具可行性的美好生活方案。比如说本多先生的独门养生菜肴“荷尔蒙咸菜”所需的材料，不过是我们每天都要食用的各种新鲜蔬菜和食盐而已，而且它适用于任何人，无须任何禁忌；再比如本多先生的“午休法”、“馈赠法”等，也都是经过老人多年的思考和试验之后得出的最实用、最好用的方法。希望能够像本多静六一样健康长寿的朋友，或者希望能够像本多静六一样妥善安排生活的朋友，相信您能够从这本书中获益匪浅。

最后，它能让你学会坚强和快乐。这是我在翻译本书的过程中感触最深的地方。在人口老龄化逐渐成为全球问题的今天，老人如何看待自己、如何审视生活，年轻人又该如何看待老人、看待生命，成为了需要每个人重新思考定位的问题。政府增强社会保障、子女尽心尽力照顾父母都是一种相对消极的处理方法。同时作为年轻人，我们也必须考虑我

们该如何面对不可避免的衰老问题。

对这些难题，本多先生给出一个崭新的视角——老人都是顽强的，人的寿命为一百二十岁，活到老工作到老才是人的本质。本多先生试图向我们传达：老人不应该是社会的负担，他们经历过的可怕的战争、霍乱、伤寒等各种艰辛，不仅给他们带来良好的抵抗力，也给予他们坚强的意志，只要人类克服了“老了就要退休”的念头，返回到本源状态，那么活到老工作到老不仅是可行的，而且也是应该的。本多老人用自己的快乐和豁达告诉我们：人天生是坚强的，只是有时我们忘记了这一点，变得自怨自艾而已。其实，生活中的快乐一直都是存在的，只是我们弄丢了乐观而已。

如果说快乐是可以“传染”的话，那么我必须承认：在翻译这本书的过程当中，我始终心情愉悦，甚至不自觉地笑出声来，为老先生的可爱而笑，为老先生的豁达而笑。我也真心地希望：当亲爱的读者朋友在某个晴朗的午后拿起这本书的时候，能够跟我一样发自心灵深处地会心一笑。

王小蕾

2010年3月11日于北京

自序

我的这本书并非是要自立为一派的异说。自始至终，都是极其平凡的东西而已，绝非那些需要从绸缎或者桐木箱子中小心翼翼取出来的东西。因此本书虽然是本人生活方式的公开，但也绝非是为了向大家收取入门费或者秘诀费。只要大家读一读，能够赞同我的观点，对我来说就足够了。如果大家能够点点头说上一句“啊，原来如此！”并立即付诸实践，那就更好了。

关于人生或生命的真谛，本书并没有道出深刻的哲理。况且我自己也没有解说这些的资格。如果读者朋友想在本书中寻求此类哲理的话，最终恐怕会失望。但是我相信，我们日常生活里些许的“努力”中包含着与宇宙的生命相通、与神的法则相适应的东西。只要我们不断地努力、不断地修行，不管这种实践是如何卑微、平凡，我们都毫无疑问将之与深远的哲理相连。希望读者朋友能够充分理解这个道理。正是日常和平凡，才是我们珍贵人生的全部。

我今年八十五周岁，自己也认为年事已高。但是生活在“人生即努力，努力即幸福”的新人生观下，不管是肉体还是精神，我都没有感觉到衰老，干劲十足、工学并进地迎接崭新的每一天。直面人生，不逃避、不畏惧，愉快地、饱含兴味地与之战斗着，我的心中充满了感激之情。

回顾久远的过往，我惊讶于这世上充满了太多的虚伪、欺瞒和奉承。作为生活在这伪善的人间的一员，我备感惭愧。但是经过八十五年的风霜洗礼后，我已不能再苟同这个虚假的世界，必须脱掉不是伪善而

是伪恶的面具，讲述真实，说“真话”了。我认为这不仅是为了这个世界，为了世人，而且是我们人类应有的使命。这是我通过杂志《实业之日本》诤问世间的肺腑之言，相信每一篇都是能够引起读者共鸣的文章。

很早以前就有一句谚语：“人无完人。”老人有很多毛病，其一就是“说教癖”，这是老人所共有的毛病，本书可能也存在这个弊端。我在这里所说的并不是在口头、笔端告诫别人什么，而是我的亲身实践，能够举出实例，我自认为没有任何说教的意图在里面。

本来是基于自己的实践，但在不停地讲述之时，听起来反而像是自我吹捧，自己也很难再继续讲述下去了。特别是在讲述财产和赚钱之类的话题时，在根深蒂固的社会观念下，很容易被认为这人内心卑劣，因此本人也很难再说出真话了。生活在金钱和芸芸众生为金钱劳顿一生的社会中，这就是为何很少人能坦白地谈论金钱本质的原因所在了。

即便如此，财产、金钱的实质却是在谈论处世的真相时所不可避免的，因而如果模糊地带过这个最重要的问题而想要说明所谓的处世要诀的话，恐怕其矛盾是很明显的。

虽然我知道有些人对我所说的话嗤之以鼻，虽自知不够资格，但是我还是大胆地将我的所为凝结成了这本书。这只是一个极其平凡之人对一些极其平凡之事的自白，其中并没有任何控诉新社会的意思。出乎预料的是，这些拙见却引起社会各阶层人士的共鸣，这是老朽近来最感欣慰的事。

本书得以出版，一切多仰仗我的老友——原《实业之日本》的主笔涩泽荣一先生的大力协助。在此向涩泽荣一先生表示衷心的感谢。

本多静六

昭和二十六年十月



目录

第一章 我的财产告白

- 我的“生活白皮书” · 2
- 要想打垮贫困，就必须积极储蓄 · 4
- 金钱引发危机 · 9
- 兼职的产物 · 14
- 从储蓄到投资——等待时机 · 16
- 给赚了一百万日元的青年们的投资法 · 21
- 借钱给别人会让你人财两空 · 27
- 发财也须注意门路 · 30
- 捐款回报社会 · 33

第二章 我的社会体验·金钱与处世

- 失败乃生之常事·38
- 将欲取之，必先予之·44
- 用信义连接道理和人情·47
- 游走于君子和小人之间·51
- 节俭不等于吝啬·55
- 莫让财产毁掉子孙的幸福·58
- 储蓄不是赚钱·62
- 人生即努力，努力即幸福·66

第三章 我的职场要诀

- 你考虑同事的处境和感受了吗？·70
- 伪善的谦虚靠边站·77
- 职场管理有技巧·81
- 你会批评别人吗？·88
- 善述己见，慎重为先·90
- 将职业“兴趣化”·92
- 笨鸟要先飞，天才也须努力·95
- “符合身份”的骄傲·99

第四章 我的人生活法·健康长寿法

用每天的努力换得略如人意的世界·104

健康法与长寿法不同·107

独特的“荷尔蒙”咸菜·111

本多的“业余饮食学”·115

人可以活到一百二十周岁·118

预防衰老的徒步和旅行主义·122

本多的健康长寿法则·127

“人生即努力”新人生观的诞生·133

第五章 我的人生活法·思考方式

生活要规划，行动要迅速·138

珍惜物品，勤俭节约·141

购物也有法·145

小居所，大道理·148

无所谓的事情用无所谓的方法解决·153

馈赠要行“相反之路”·156

简单轻松的待客之道·158

保持神灵的心情入睡·161

常怀一颗乐观、感恩的心·165

第六章 我的人生计划

人生计划一小步，精彩人生一大步 · 170

功德圆满的第一次人生计划 · 174

理想无止境 · 179

人生再起程 · 182

什么是切合实际的人生计划？ · 187

计划执行中的处世八则 · 191

人生计划的核心——职业选择 · 202

第七章 我的生存之道

上学不是唯一成才路 · 210

用磨难砥砺人生 · 214

将每天的生活记录下来吧 · 217

人生的“登山大哲学” · 220

婚姻生活的幸福 · 225

不可避免的晚年独居生活 · 231

用积极的心态度过晚年生活 · 234

结局完美，一切皆圆满 · 239



第一章

我的财产告白

鄙视金钱的人，一定也被金钱所抛弃，这是社会实情；忽视财产的人，一定会被这个承认财产权的社会所忽视，这也是社会实情。

我的“生活白皮书”

首先，我想从“生活白皮书”开始讲述为何一贫如洗的我努力赚钱、积蓄财产，然后又再次回归到一无所有的故事。

现如今我僭越地提出“财产”一词，人们可能会想：“原来本多是个隐藏的大资本家呀！”为了不招致误解，如禅宗所说的“无一物中无尽藏”，我想先从现在虽然贫穷却依然自得其乐的“生活白皮书”说起。

在后文会详细讲述，在我六十周岁从大学教授一职退休时，我有感而发，把自己的全部财产悄悄地捐给了公共事业。然后步入劳动和学问并进的简朴生活，和老伴一起重新过回以往的穷日子。

虽说是穷日子，但是还留下了土地、房屋、股票等大约一百万日元的资产，而且由于我们一直留心进行勤俭储蓄，所以当时我们还有余力订立为各方面追加捐款的计划。然而大战失败后，我们在大正银行和其他海外事业的股票都赔得精光，这些占我们全部财产的六成还多，而且因为支付了几十万元的财产税和非战灾者税，最后我们除了东

京的房屋和箱根、伊东的极少一点儿不动产外，几乎一无所有。以后的生活无疑就捉襟见肘了。

我们过着从战争时就开始坚持的昼耕夜学、红薯粥和“荷尔蒙咸菜”的简朴生活，苦苦忍耐着，终于熬过了这个艰苦时期。并且，由于通货膨胀结束以及养老金上涨，我们的经济状况终于稳定了下来。今后，只要严格杜绝自满、奢侈和懒惰，那么我们可以顺顺当当地活到一百二十周岁以上。

在这里，我详细地公布一下我的收支情况：养老金每年七万多日元；出租房子和地的收入大约为三万日元；再大致地把田里的农作物估算成现金，这就是我们家的全年收入。当然，我们没有给孩子添任何麻烦。这些收入全部都托付给我老伴，听任老伴的安排，我们在红薯粥和“荷尔蒙咸菜”的简单生活中越发健康，好像我老伴的手头还有了一点儿存款。此外，我还赚了点儿稿费、演讲费以及咨询费等外块，其中一半做零花，另一半存起来。我打算将这些存款作为第二次的出国旅游费或是捐给助学团。现在，我无论在经济上还是在生活上都没有任何顾虑，健康开朗地期待着在八十五周岁的高龄上再添一岁；忘记衰老的岁月，享受着每天崭新的阳光。这就是我现在的“生活白皮书”。

要想打垮贫困，就必须积极储蓄

言归正传。

我自少年时代至大学时代一直生活在极端贫困的生活之中，饱尝了由贫困带来的刻骨铭心的痛苦以及不堪忍受的屈辱。因此，我领悟到“如果不能摆脱贫困的生活，就不能取得精神上和生活上的独立”。

明治二十五年从德国留学回国后，我当上了东京帝国大学农学部的助教，当时二十六周岁。自此我开始拿工资了，而当时奏任官（日本旧制度下的官吏身份等级，高等官吏中的三等以下官吏）的年薪是八百日元。就这八百日元还被收取了10%的造舰费，只剩下七百二十日元——按月算的话，每月只有六十日元。这六十日元再扣除养老金，最后拿到手的工资只剩下五十八日元。

当时我已成家，作为大学教师，这些收入已经足以使我们生活得很体面。如果普普通通地过日子，那是绰绰有余的。但不妙的是，可能大家误认为静六从国外回来了，一定拿了很多俸禄，突然间蹭饭的人多了起来，全家甚至多达九口人。即便当时物价很便宜，这样一来我也吃不消。

我岳母是旧幕府大臣的女儿，思想古板，她总是认为我到大学任职这件事给予我很大的帮助，所以总是满不在乎地说：“不管花了多少钱，反正你一辈子都能从政府领到俸禄，又有什么关系呢？”我拼命地向她解释，我的工资和俸禄是不一样的，俸禄是给家裡的，而我的工资是针对我的工作给的，如果我不工作就一分工资都拿不到，但是她怎么都不能理解。

我想，负担着九个人的生活，我将永远不能摆脱贫困，要想征服贫困首先要从我自己这方面打垮贫困。我不愿意因为贫困而被迫过着简朴的日子，而要主动地、积极地进行勤俭储蓄，反过来打垮贫困。

由此，我才决意实行本多式“四分之一预扣储蓄法”（后文简称“四分之一储蓄法”）。“辛辛苦苦地坚持过普通的生活，可能还会有点儿剩余……”只是这样一直期待着，是不会出现金轮际（佛教用语，金轮的最下层，事物的极限或根底）边缘那样一点点富余的。要摆脱贫困，如此温吞的做法是行不通的。无论多少，只要有了收入，我就算三七二十一，先把其中的四分之一预存进银行。然后，在过更加辛苦的日子的心里准备下，用剩下的四分之三的钱苦苦坚持着。这样做是要有相当大的决心和勇气的，我强制性地执行了这项决定。

这就相当于从一个月五十八日元的工资中抽出四分之一——十四日元五十钱存入银行。然后用剩下的四十三日元五十钱维持着一家九口人的生活。

这一个月十四日元五十钱的预扣款，日后竟累积成数千万日元资产的第一步，连我自己都没想到。

其实“四分之一储蓄法”并不是我发明的。在两千五百年以前，